Здоровье и опасности неправильного питания

На период Вашего участия в программе WIC для Вас и Ваших детей устанавливаются потребности в питании и услугах здравоохранения. Вам выделяются дополнительные пищевые продукты, организуется обучение правильному питанию, консультирование и делаются назначения, целью которых является улучшение Вашего здоровья. “Для сохранения здорового образа своей жизни и обеспечения здоровья своих детей продолжайте пользоваться полученными Вами сведениями.”

Почему важна иммунизация?

- Прививки защищают Вас и Ваших детей от таких болезней, как корь, свинка, полиомиелит и коклюш.

- В качестве вспомогательного средства защиты от болезней Вам и Вашим детям нужны своевременные прививки.

Риск для здоровья в связи с употреблением алкоголя, табака и наркотиков

- Курение во время беременности является явной и наиболее устранимой профилактическими мерами причиной заболеваний и смерти среди матерей и младенцев.
- Алкогольный синдром плода (FAS), проявляющийся на протяжении всей жизни детей и их семей, устраним на 100%. Если Вы планируете забеременеть или беременны, “не пейте.”

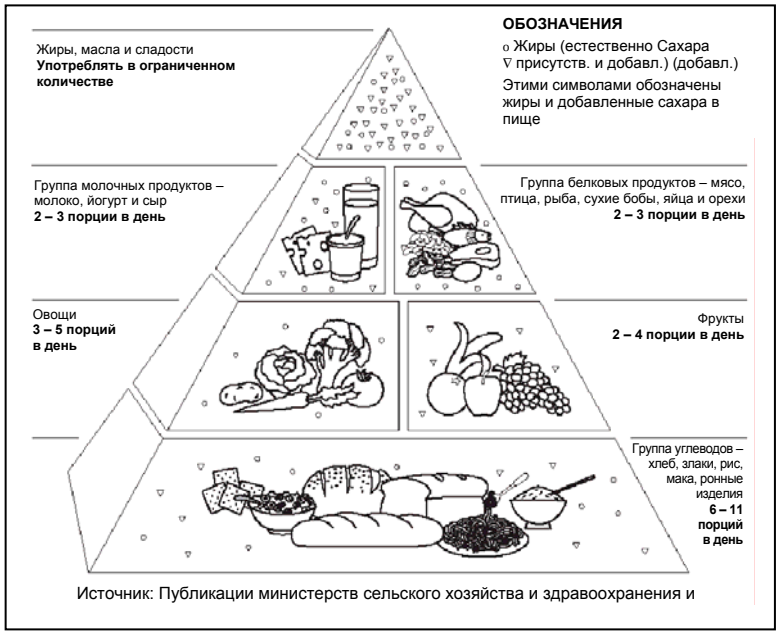
- Когда женщина является беременной:
  - Не существует периода, на протяжении которого употребление алкоголя, табака или наркотиков является безопасным
  - Не существует количества алкоголя, табака или наркотиков, употребление которого является безопасным
  - Не существует вида алкоголя, табака или наркотиков, употребление которого является безопасным

Почему важна фолиевая кислота?

Фолиевая кислота представляет собой витамин группы В, присутствующий в некоторых пищевых продуктах и вводимый в витамины-драже. Если в организме женщины до беременности этот витамин был в достаточном количестве, то он может способствовать предотвращению врожденных дефектов головного и спинного мозга ребенка.

Хорошо сбалансированный рацион питания должен включать следующее:

Пищевые продукты, богатые фолиевой кислотой – в их число входят куриная печень и потроха, сухие бобы и горох, говяжья и свиная печень, злаки, предлагаемые в рамках программы WIC, проростки пшеничного зерна, шпинат, листовая капуста (браунколь), репа, горчица, свекольная ботва, спаржа, брюссельская капуста, броколли и апельсиновый сок.



Пищевые продукты, богатые железом – в их число входят мясные субпродукты, постное красное мясо, злаки, предлагаемые программой WIC, обогащенные сорта хлеба и зерна, сухие бобы и горох, рыба, птица, арахисовое масло, темно-зеленые листовые овощи, меласса и сухофрукты.

Пищевые продукты, богатые кальцием – в том числе молоко и молочные продукты - сыр, йогурт, пудинги, взбитые смеси на молочной основе, суп-кремы, сливочное мороженое или творог. Другие источники: рыбные консервы с костями – сардины, лосось, макрель; тофу, броколли, зелень (свекла, листовая капуста, горчица, репа) и меласса.

Чем хорошо кормление грудью для матери и ребенка?

- Кормление грудью является предпочтительным методом вскармливания младенцев, и оно должно продолжаться на протяжении как минимум первого года жизни.
- Кормление грудью может способствовать установлению неразрывной связи между матерью и ее ребенком.
- При кормлении расходуются лишние калории, что упрощает избавление от веса, набранного во время беременности. Оно также способствует возвращению матки к ее исходным размерам и ослаблению послеродового кровотечения.
- Женское грудное молоко является наиболее полной формой питания для младенцев. Материнское молоко содержит строго сбалансированное количество жиров, сахаров, воды и белков, необходимое для роста и развития ребенка.
- Женское грудное молоко содержит антитела, которые способствуют защите младенца от бактерий и вирусов. Организм выкармливаемых грудью детей в большей степени способен бороться с инфекциями и болезнями, в том числе с диареей (понос), ушными инфекциями и респираторными заболеваниями, такими как пневмония.

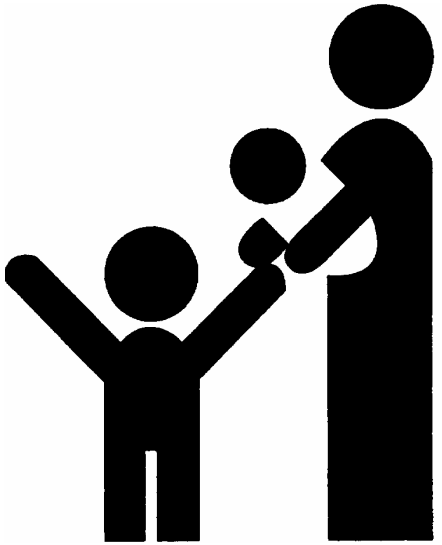
Missouri Department of Health and Senior Services
Division of Community Health
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
http//www.dhss.state.mo.us
Работодатель, соблюдающий права равных возможностей и предпочтения слабо представленным меньшинствам

Линия RELAY MISSOURI для глухих и лиц с дефектами речи 1-800-735-2966
Голосовая почта: 1-800-735-2466

В соответствии с федеральным законодательством и правилами министерства сельского хозяйства США, данному учреждению запрещена дискриминация по расовым признакам, цвету кожи, национальному происхождению, полу, возрасту и в связи с нетрудоспособностью. Чтобы подать жалобу по поводу дискриминации, необходимо писать по адресу: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 или звонить по телефону (202) 720-5964 (голосовая почта и линия связи для глухих и слабослышащих). Министерство сельского хозяйства США (USDA) – работодатель, соблюдающий права равных возможностей.

#782 (11/04)

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕРЕД ВЫПИСКОЙ



Здоровый образ жизни – залог здоровья матери и всей семьи!